

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS TIDUR KLIEN DIABETES MELITUS DI  
PUSKESMAS POLOWIJEN KOTA MALANG**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**RANI KARISMA ROSUL**

**201510420311082**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2019**

**PENGARUH TEKNIK RELASASI BENSON TERHADAP  
KUALITAS KLIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS  
POLOWIJEN KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana  
Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang**



**OLEH :  
RANI KARISMA ROSUL  
201510420311082**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2019**

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR KLIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS POLOWIJEN KOTA MALANG

#### SKRIPSI

Disusun Oleh :  
**RANI KARISMA ROSUL**  
NIM. 201510420311082

Skripsi ini Telah Diuji  
Tanggal 27 September 2019

Penguji I,



Zaqqi Ubaidillah, M.Kep, Sp.KMB  
NIP. UMM. 151220011986

Penguji II,



Reni Ilmiasih, M. Kep, Sp. Kep. An  
NIP. UMM. 11408040454

Penguji III,



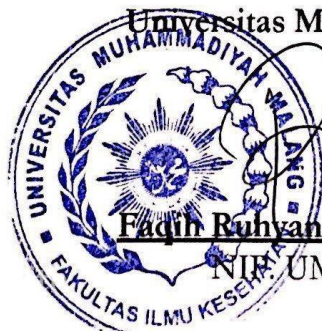
Nur Aini, S. Kep., Ns., M. Kep  
NIP. UMM. 11414100552

Penguji IV,



Lilis Setyowati, M. Sc  
NIP. UMM. 110916051980

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang



Faqlh Ruhyanudin, M.Kep., Sp.KMB  
NIP. UMM. 11203090391

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rani Karisma Rosul

Nim : 201510420311082

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur  
Klien Diabetes Melitus di Puskesmas Polowijen Kota Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pemikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 9 September 2019

Yang Membuat Pernyataan,



Rani Karisma Rosul

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan bimbingan-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Klien Diabetes Melitus di Puskesmas Polowijen Kota Malang”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Saya sebagai penulis banyak menerima bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak dalam menyusun skripsi ini. Bersama dengan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan tulus kepada :

1. Bapak Faqih Ruhyanudin, M.Kep., Sp.Kep, MB selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Nur Lailatul Masrusoh, S.Kep., Ns., MNS selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Bapak Zaqqi Ubaidillah, M.Kep. Sp.KMB selaku pembimbing I yang telah memberikan banyak ilmu, dorongan motivasi dan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi ini sampai selesai.
4. Ibu Reni Ilmiasih, M. Kep. Sp. Kep.An selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak ilmu, dorongan motivasi dan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi ini sampai selesai.
5. Ibu Nur Aini, M.Kep selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran dan masukan dalam proposal skripsi ini.
6. Ibu Lilis Setyowati, M. Sc selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

7. Keluarga tercinta yang telah memberikan support, do'a, kekuatan dan motivasi hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Montero Tabah Prayitno yang telah menyediakan waktunya mendengarkan cerita apapun yang saya alami, memberikan solusi untuk masalah yang saya hadapi, memberikan support, do'a, kekuatan, motivasi dan mengajarkan kesabaran hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabatku tercinta 9gag LSO (Yuni, Nuke, Beina, Tyas dan Fara) yang telah menyediakan waktunya untuk mendengarkan cerita apapun yang saya alami, memberikan solusi untuk masalah yang saya hadapi, memberikan semangat, do'a, kekuatan dan motivasi hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-temanku PSIK B 2015 yang telah memberikan support, do'a, kekuatan dan motivasi hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Serta semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan proposal skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk segala saran dan kritik yang bersifat membangun demi menyempurnakan skripsi ini.

Mohon maaf atas segala kesalahan yang mungkin telah saya perbuat. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan petunjuk terbaik, pencerahan, dan kelapangan dada untuk menjalani kehidupan ini sehingga kita mampu untuk tetap istiqomah dijalannya. Aamiin.

Malang, 9 September 2019  
Penulis,

Rani Karisma Rosul

## DAFTAR ISI

COVER.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SINGKATAN .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Batasan Penelitian.....	6
1.6 Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Diabetes Melitus.....	10
2.2 Konsep Tidur.....	19
2.3 Teknik Relaksasi Benson.....	31
BAB III KERANGKA KONSEP.....	36
3.1 Kerangka Konsep.....	36
3.2 Hipotesis .....	38
BAB IV METODE PENELITIAN .....	39
4.1 Desain Penelitian.....	39
4.2 Kerangka Kerja Penelitian .....	41
4.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	42
4.4 Variabel Penelitian.....	43
4.5 Definisi Operasional .....	44
4.6 Tempat Penelitian.....	46
4.7 Waktu Penelitian.....	46
4.8 Instrumen Penelitian.....	46

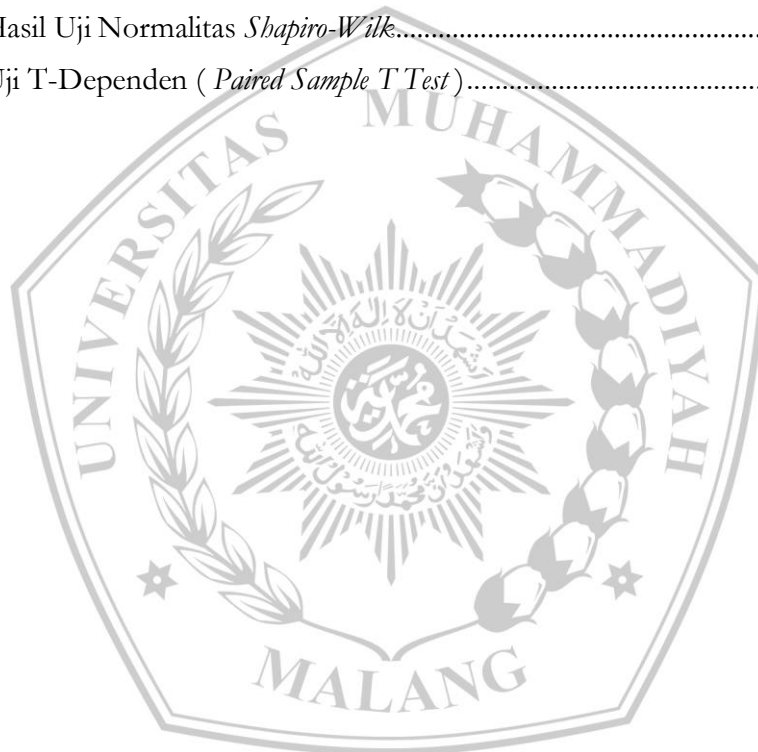


4.9	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	48
4.10	Prosedur Penelitian .....	49
4.11	Analisa Data .....	53
4.12	Etika Penelitian .....	55
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA .....		57
5.1	Data Umum .....	57
5.2	Data Khusus .....	59
5.3	Analisa Data .....	61
BAB VI PEMBAHASAN .....		63
6.1	Interpretasi dan Diskusi Hasil .....	63
6.2	Gambaran Kualitas Tidur Klien Diabetes Melitus Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Benson .....	63
6.3	Gambaran Kualitas Tidur Klien Diabetes Melitus Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Benson .....	67
6.4	Analisis Perbandingan Kualitas Tidur pada Klien Diabetes Melitus Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi .....	68
6.5	Keterbatasan Penelitian .....	70
6.6	Implikasi Penelitian .....	70
BAB VII PENUTUP .....		72
7.1	Kesimpulan .....	72
7.2	Saran .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....		74
DAFTAR LAMPIRAN .....		81



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Rancangan Penelitian.....	40
Tabel 4.2 Definisi Operasional Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Klien Diabetes Melitus .....	45
Tabel 4.3 Interpretasi.....	52
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Lama Penyakit Diabetes Melitus, Penyakit Penyerta dan IMT Klien Diabetes Melitus di Puskesmas Polowijen Kota Malang pada Bulan Juli 2019 (n=30).....	58
Tabel 5.2 Distribusi Kualitas Tidur Klien Diabetes Melitus Sebelum dan Sesudah Melakukan Teknik Relaksasi Benson.....	60
Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> .....	61
Tabel 5.4 Uji T-Dependen ( <i>Paired Sample T Test</i> ).....	62



## DAFTAR SKEMA

Skema 3.1 Kerangka Konsep .....	36
Skema 4.1 Kerangka Kerja Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Klien Diabetes Melitus .....	41



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Siklus Tidur.....	23
Gambar 5.1 Distribusi Kualitas Tidur Klien Diabetes Melitus di Puskesmas Polowijen Kota Malang Sebelum dan Sesudah Melakukan Teknik Relaksasi Benson .....	59



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Teknik Relasasi Benson .....	81
Lampiran 2 Kuesioner demografi dan Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) .....	82
Lampiran 3 Lembar Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ) Menjadi Responden .....	86
Lampiran 4 Lembar ACC Judul Skripsi .....	87
Lampiran 5 Ketersediaan Menjadi Pembimbing 1 .....	88
Lampiran 6 Ketersediaan Menjadi Pembimbing 2 .....	89
Lampiran 7 Konsultasi Dosen Pembimbing 1.....	90
Lampiran 8 Konsultasi Dosen Pembimbing 2.....	92
Lampiran 9 Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian.....	95
Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	96
Lampiran 11 Hasil Deteksi Plagiasi .....	97
Lampiran 12 Data Karakteristik Responden .....	99
Lampiran 13 Data Kuesioner Kualitas Tidur.....	102
Lampiran 14 Hasil Uji <i>Shapiro-Wilk</i> .....	104
Lampiran 15 Hasil Uji T-Dependen ( <i>Paired Sample T Test</i> ).....	105
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian.....	106

## DAFTAR SINGKATAN



ADA	: <i>American Diabetes Association</i>
ACH	: <i>Adrenal Corticotropin Hormone</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
CRF	: <i>Corticotropin Releasing Factor</i>
DM	: Diabetes Melitus
GH	: <i>Growth Hormone</i>
HHNK	: Hiperglikemia Hiperosmolar Nonketotik
HHS	: <i>Hyperglycemic Hyperosmolar State</i>
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
KAD	: Ketoasidosis Diabetik
LH	: <i>Lituenizing Hormone</i>
NGSP	: <i>National Glycobaemoglobin Standarization Program</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PERKENI	: Perkumpulan Endokrinologi Indonesia
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>
TNM	: Terapi Nutrisi Medis
TSH	: <i>Tyroid Stimulating Hormone</i>
TTGO	: Tes Toleransi Glukosa Oral
WHO	: <i>World Health Organization</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, R. (2015). *Aspek Hukum Dalam Penelitian*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Agus, A. I. (2018). *Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker*. UGM.
- Amalia, I. N. (2017). *Hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan fisik pada lansia*. Universitas Diponegoro.
- American Diabetes Association (ADA). (2015a). Diabetes and Classification of Diabetes Mellitus. *Diabetes Care*, 27. <https://doi.org/10.2337/DIACARE.27.2007.S5>
- American Diabetes Association (ADA). (2015b). Diabetes Symptoms.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Atmaja, B. (2010). *Fisiologi Tidur*. Bandung: Fakultas Kedokteran Bandung.
- Azizah, N. (2017). *Hubungan antara Lama Menderita DM dengan Kualitas Tidur pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSI Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Baynes, H. W. (2015). Classification, Pathophysiology, Diagnosis and Management of Diabetes Mellitus. *Journal of Diabetes & Metabolism*. <https://doi.org/10.4172/2155-6156.1000541>
- Benson, H., & Proctor. (2000). *Dasar-dasar Respon Relaksasi*. Bandung: Kaifa.
- Bonita, B., Asnawi, H., & Aulia, H. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, dan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar HbA1c Pada Pasien DM Tipe 2 yang Datang ke Poliklinik Endokrin Metabolik Diabetik di RSUP DR. Mohammad Hoesin Palembang. *Jurnal Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 3(1), 30–38.
- Bukit, E. K. (2018). *Pengembangan Instrumen Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur dalam Penelitian*. Universitas Sumatera Utara.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburg Sleep Quality Indeks: A new instrument for psychiatric practice and research. *Journal of Psychiatric Research*, 28(2), 193–213.
- Cahyono, T. (2018). *Statistika Terapan dan Indikator Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Caple, C., & Grose, S. (2012). Evidenced-Based Care Sheet: Sleep and Hospitalization. *Sleep and Hospitalization*.
- Carley, D. W., & Farabi, S. S. (2016). Physiology of Sleep. *Diabetes Spectr*, 29, 5–9. <https://doi.org/10.2337/diaspect.29.1.5>
- Daniels, R., & Nicoll, L. H. (2011). *Contemporary Medical-Surgical Nursing*. Clifton Park,

NY: Delmar, Cengage Learning.

- Darmadi, H. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial Teori Konsep Dasar dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta.
- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Deliens, G., Leproult, R., Neu, D., & Peigneux, P. (2013). Rapid Eye Movement and Non-Rapid Eye Movement Sleep Contributions in Memory Consolidation and Resistance to Retroactive Interference for Verbal Material. *Sleep*, 36, 1875–1883. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5665/sleep.3220>
- Dunning, T. (2009). *Care of People with Diabetes : A Manual of Nursing* (3rd ed.). UK: Wiley-Blackwell.
- Edinger, J. D., Wohlgenutt, W. K., Radtke, R. A., Marsh, G. R., & Quillian, R. E. (2001). Cognitive Behavioral Therapy for Treatment of Chronic Primary Insomnia. *Journal of American Medical Association (JAMA)*, 285(14), 1856–1864.
- Enterprise, J. (2018). *Lancar Menggunakan SPSS untuk Pemula*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Fatimah, R. N. (2015). Diabetes Melitus Tipe 2. *J Majority*, 4(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.2337/dc12-0698>
- Fauci, A. S. (2009). *Harrison's Principles of Internal Medicine* (17th ed.). USA: The McGraw-Hill Companies.
- FDI World Dental Federation. (2019). Dentistry and sleep-related breathing disorders. *International Dental Journal*, 69(1), 5–6. <https://doi.org/10.1111/idj.1246>
- Ferini-Strambi, L., Marelli, S., & Galbiati, A. (2016). Diagnostic Algorithm for Sleep Related Movement Disorders (SRMDs). *Encyclopedia of Sleep*, 89–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.01225-6>
- Fleetham, J. A., & Fleming, J. A. E. (2014). Parasomnias. *CMAJ*, 186(8), 273–280. <https://doi.org/10.1503/cmaj.120808>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23* (8th ed.). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2009). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: ECG.
- Hanum, N. N. (2013). *Hubungan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Dengan Profil Lipid Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Cilegon Periode Januari-April 2013*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Harsono. (2011). *Buku Ajar Neurologi Klinis*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Hidayat, A. (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluh Sicincin*. Universitas Andalas.
- International Diabetes Federation. (2015). *IDF Diabetes Atlas Seventh Edition*.
- Jacobus, D.J. (2016). Gangguan tidur meningkatkan risiko diabetes melitus. *Cdk*, 43(2), 144–146.



- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Siatuasi dan Analisis Diabetes*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Khan, Z., & Trotti, L. M. (2015). Central Disorders of Hypersomnolence Focus on the Narcolepsies and Idiopathic Hypersomnia. *Chest*, 148(1), 262–273. <https://doi.org/10.1378/chest.14-1304>
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196.
- Kumar, S., & KVS, H. K. (2016). Sleep Hygiene and Diabetes. *Endocrinology*, 66(12).
- Kurnia, J., Mulyadi, & Rottie, J. V. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5.
- Kurniati, E. (2017). *Hubungan Tingkat Depresi dengan Kualitas Tidur Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Poli Penyakit Dalam RSUD Panembahan Senopati Bantul*. Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
- Lumbantobing, S. (2008). *Gangguan Tidur*. Jakarta: FK UI.
- Mapi Research Trust. (2015). Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) Translation. Retrieved from [http://proqolid.org/instruments/pittsburgh\\_sleep\\_quality\\_index\\_psqi](http://proqolid.org/instruments/pittsburgh_sleep_quality_index_psqi)
- Mardjono, M. (2008). *Neurologi Klinis Dasar*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Masry, S. E., Aldoushy, E. E., & Ahmed, N. A. E.-M. (2017). Effect of Benson’s Relaxation Technique on Night Pain and Sleep Quality among Adults and Elderly Patients Undergoing Joints Replacement Surgery. *International Journal of Nursing Didactics*, 7. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15520/ijnd.2017.vol7.iss4.205.01-08>
- Maulinda, I., Candrawati, E., & Adi, R. C. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Permadi Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3).
- Min, C., Kim, H.-J., Park, I. S., Park, B., Kim, J.-H., Sim, S., & Choi, H. G. (2018). The association between sleep duration, sleep quality, and food consumption in adolescents : A cross-sectional study using the Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey. *BMJ Open*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2018-022848>
- Morgenhaler, T., Kramer, M., Alessi, C., Friedman, L., Boehlecke, B., Brown, T., & Swick, T. (2006). Praticce parameter for the pscychological and behavioral treatment of insomnia : an update. *American Academy of Sleep Medicine*, 29, 1415–1419.
- Morin, C. M., Bootzin, R. R., Buysse, D. J., Edinger, J. D., Espie, C. A., & Lichstein, K. L. (2006). Psychological and behavioral treatment on insomnia : an update of recent evidence. *Sleep*, 29, 1398–1414.
- Muliasari, H., Hamdin, C. D., Ananto, A. D., & Ihsan, M. (2019). Edukasi dan Deteksi

- Dini Diabetes Melitus sebagai Upaya Mengurangi Prevalensi dan Resiko Penyakit Degenaratif. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1).
- Muth, C. C. (2016). Sleep-Wake Disorders. *JAMA*, 316(21), 2322. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.17785>
- Nata, T. W., & Puspita, D. (2016). *Aplikasi Komputer dan Pengolahan Data Pengantar Statistik Industri*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Nugroho, P. S., & Wijayanti, A. C. (2018). Indeks Massa Tubuh dan Kaitannya dengan Diabetes Melitus pada Umur > 15 Tahun di Indonesia, Studi Data Survei Kehidupan Keluarga Indonesia V. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 5(1), 12–15.
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa. *JURNAL MKMI*, 14(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Thesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Otaghi, M., Borji, M., Bastami, S., & Solymanian, L. (2016). The effect of Benson's Relaxation on depression, anxiety and stress in patients undergoing hemodialysis. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(12), 76–83.
- Park, E. R., Traeger, L., Vranceanu, A., Scult, M., Lerner, J. A., Benson, H., ... Fricchione, G. L. (2013). The Development of a Patient-Centered Program Basedon the Relaxation Response: The Relaxation ResponseResiliency Program (3RP). *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 54(2).
- PERKENI. (2015). *Pengolahan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia 2015*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing Research Generating adn Assessing Evidence for Nursing Practice*. Philadelphia: Lippincott & Wilkins.
- Porth, C. (2011). *Essentials Pathophysiology : Concepts of Altered Health States* (3rd ed.). USA: Lippincott & Wilkins.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Punthakee, Z., Goldenderg, R., & Katz, P. (2018). Definition, Classification and Diagnosis of Diabetes, Prediabetes and Metabolic Syndrome. *Canadian Journal of Diabetes*, 42, S10–S15. <https://doi.org/http://doi.org/10.1016/j.jcjd.2017.10.003>
- Purwatiningsih, R. (2015). *Pengaruh antara Lama Menderita Diabetes Melitus Tipe II dengan Terjadinya Vertigo Perifer*. Universitas Gadjah Mada.
- Putri, E. V. (2018). *Hubungan antara Faktor Internal dan Eksternal Pekerja dengan Kualitas Tidur Pekerja Shift di PT. X Sidoarjo*. Universitas Airlangga.
- Rambod, M., Pourali-Mohammadi, N., Pasyar, N., Rafii, F., & Sharif, F. (2013). The Effect of Benson's Relaxation Technique on the Quality of Sleep Irian

- Hemodialysis Patients : A Randomized Controlled Trial. *Complementary Theraphies in Medicine*, 21(6), 577–584.  
<https://doi.org/http://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.08.009>
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Skala Nyeri pada Klien Post Operasi di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou dan RS TK.III R.W. Mongisidi Teling Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(2).
- Rohmah, A. I. N. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dikombinasikan dengan Sleep Hygiene Education terhadap Kualitas Tidur Pasien Pasca Stroke*.
- Romadoni, S., & Septiawan, C. D. (2016). Kualitas Tidur dengan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit X Palembang. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 4(2), 273–282.
- Rusmiyati, R. S. (2015). *Pengaruh Penggunaan Lampu pada saat Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak*. Universitas Tanjungpura.
- Saputra, O., & Rohmah, W. (2016). Gangguan Tidur Akibat Kebisingan Lingkungan Malam Hari dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan. *Majority*, 5(3), 183–187.
- Saskia, T. I., & Mutiara, H. (2015). Infeksi Jamur pada Penderita Diabetes Melitus. *Majority*, 4(7), 1–6.
- Sateia, M. J. (2014). International Classification of Sleep Disorders - Third Edition. *American College of Chest Physicians*. <https://doi.org/10.1378/chest.14-0970>
- Simanjuntak, T. D., Sawaraswati, L. D., & Muniroh, M. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe-2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngesrep. [Http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm](http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm), 6(1).
- Simanjutak, T.D., Saraswati L.D., & Muniroh, M. (2018). Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus Tipe-2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ngesrep. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6.
- Sleep Disorder Center. (2014). Sleep Disorders. Retrieved from <http://umm.edu/programs/sleep/health/sleep-disorders>
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2010). *Textbook of Medical Surgical Nursing*. Philadelphia: Lippincott & Wilkins.
- Soegondo, S., Soewondo, P., & Subekti, I. (2009). *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu* (2nd ed.). Jakarta: FKUI.
- Solehati, T. (2008). *Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri dan Kecemasan Klien Post Seksio Sesarea di RS Cibabat Cimahi dan RS Sartika Asih Bandung*. Universitas Indonesia.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Starup-Linde, J., & Vestergaard, P. (2015). Diabetes and osteoporosis: cause for concern? *European Journal of Endocrinology*, 173(3), 93–99.  
<https://doi.org/10.1530/EJE-15-0155>
- Subekti, I. (2009). *Buku Ajar Penyakit Dalam : Neuropati Diabetik*. Jakarta: FK UI.

- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyani, C. (2013). Faktor Yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292.
- Sumangkut, S., Supit, W., & Onibala, F. (2013). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Diabetes Melitus Tipe-2 di Poli Interna BLU. RSUP. PROF. DR. R. D. Kandou Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 1(1), 1–6.
- Surani, S., Brito, V., & Ghamande, S. (2015). Effect of diabetes mellitus on sleep quality. *World J Diabetes*, 6(6), 868–887. <https://doi.org/10.4239/wjd.v6.i6.868>
- Suryani, & Hendryadi. (2015). *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi Pada Penelitian Bidang Manajemen Dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Suswanto, A. W. (2017). *Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Stres dan Peningkatan Kualitas Tidur pada Pasien Hemodialisa*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Sutawardana, J. H., Yulia, & Waluyo, A. (2016). Studi fenomenologi pengalaman penyandang diabetes melitus yang pernah mengalami episode hipoglikemia. *NurseLine Journal*, 1, 159–175.
- Swarjana, I. K. (2016). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Andi offset.
- Syahdrajat, T. (2015). *Panduan Menulis Tugas Akhir Kedokteran dan Kesehatan Edisi Pertama*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Talayero, B. G., & Sacks, F. M. (2011). The role of triglycerides in atherosclerosis. *Curr Cardiol Rep*, 13(6), 544–552.
- Taylor, D. (2014). Science direct a pilot randomized controlled trial of the effect cognitive behavioral therapy for insomnia on sleep and daytime functioning in college students. *Behavioral Therapy*, 45(3), 376–389.
- Tentero, I. N., Pangemanan, D. H. C., & Polii, H. (2016). Hubungan diabetes melitus dengan kualitas tidur. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*, 4.
- Tsujimoto, T., & Yamamoto-Honda, R. (2014). Clinical conditions during severe hypoglycemia in patients with diabetes. *Diabetology International*, 5(2), 81–83. <https://doi.org/http://doi.org/10.1007/s13340-014-0165-z>
- Wahyuningsih, A. S. (2016). *Cognitive Behavioral Therapy Insomnia (CBT-I) terhadap Insomnia dan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Balowerti Kediri*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Wijaya, H. (2018). *Analisis Data Kualitatif Ilmu Pendidikan Teologi*. Sulawesi Selatan: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Winta, A. E., Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. (2018). Hubungan Kadar Gula Darah dengan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Diabetes Tipe 2. *Ners Dan Kebidanan*, 5(2), 163–171.
- World Health Organization (WHO). (2016). Global Report on Diabetes. Retrieved from

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204871/9789241565257\\_eng.pdf;jsessionid=3F0312FBA295667402A7AF16DFA6B39C?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204871/9789241565257_eng.pdf;jsessionid=3F0312FBA295667402A7AF16DFA6B39C?sequence=1)

Yulia, M. O. (2016). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri*. Stikes Kusuma Husada Surakarta.

Zahra, A. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 pada Peserta Prolanis di Bandar Lampung*. Universitas Bandar Lampung.

Zee, P., Attarian, H., & Videnovic, A. (2013). Circadian Rhythm Abnormalities. *American Academy of Neurology*, 19(1), 132–147.

Zhu, B.-Q., Li, X.-M., Wang, D., & Yu, X.-F. (2014). Sleep quality and its impact on glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus. *International Journal of Nursing Sciences*, 1(3), 260–265.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2014.05.020>





## UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Fakultas Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Ekonomi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Teknik, Fakultas Hukum, Fakultas Psikologi, Fakultas Pertanian, Fakultas Peternakan - Perikanan, Fakultas Kedokteran, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Pascasarjana

Kampus I : Jl. Bawendang I Telp. 0341 - 521233 Fax. 0341 - 562124 Malang 65113  
Kampus II : Jl. Bawendang Sesi No. 142 A Telp. 0341 - 532443, 531149 (Hearing Fax. 0341 - 532000) Malang 65145  
Kampus III : Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang Telp. 0341 - 464218 - 319 Fax. 0341 - 460435, 460782 Malang 65144  
Email : [info@umm.ac.id](mailto:info@umm.ac.id) Website : [www.umm.ac.id](http://www.umm.ac.id)

### HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Keperawatan  
FIKES UMM, yang telah dilaksanakan pada hari dan tanggal : 13 September 2019

Pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama / NIM : Rani Karisma Rosul / 201510420311082  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Judul Naskah : Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap  
kualitas Tidur Klien Diabetes Mellitus di Puskesmas  
Polowijen Kota Malang

Jenis Naskah : Skripsi / Naskah Publikasi / Lain-lain

Keperluan : Mengikuti ujian seminar proposal skripsi / seminar hasil skripsi

Hasilnya dinyatakan : Memenuhi syarat / tidak memenuhi syarat dengan rincian sebagai berikut

No	Jenis Naskah	Maksimal Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10	0%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	5%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep & Metodologi)	35	0%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	0%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	0%
6	Naskah Publikasi	25	

Keputusannya :

Malang 13 September 2019

Biro Tugas Akhir Prodi Keperawatan FIKES UMM

